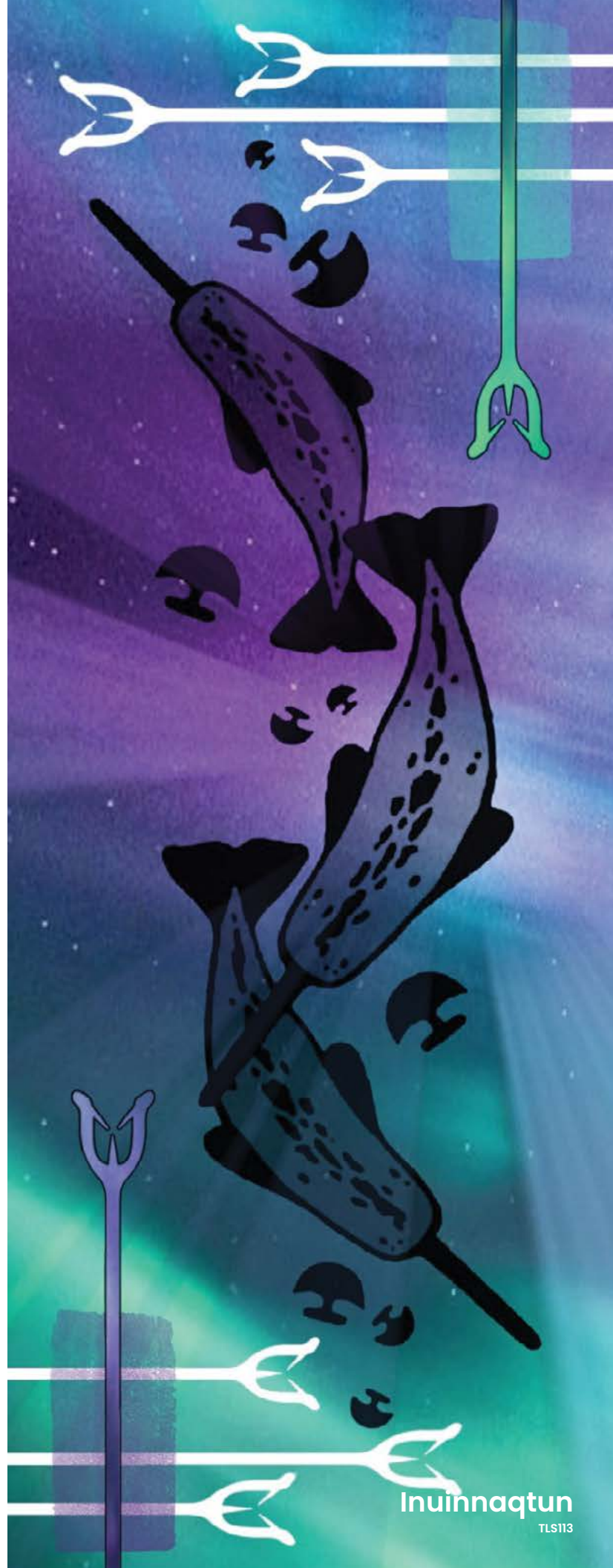




Titirarviat Makpiraaq

Notebook Journal





Gouvernement
du Canada

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Atauhiuyuq
nakuutqiyauyuq
ayuiqtakhat
inuuhirni qanuqtut
ihumaaluktaililutit.**

**Kiuguvit
qanuriliuqhimaittumik...
ilvit munariliqtat
inuuhit.**

One of the best lessons you
can learn in life is to master
how to remain calm.

When you can respond
instead of react... you take
control of your life.

*L'une des plus grandes
leçons que vous pouvez
apprendre dans la vie est
de savoir rester calme.*

*Quand vous pouvez agir
au lieu de réagir. Vous
contrôlez votre réaction...
Vous prenez votre vie en
main.*

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

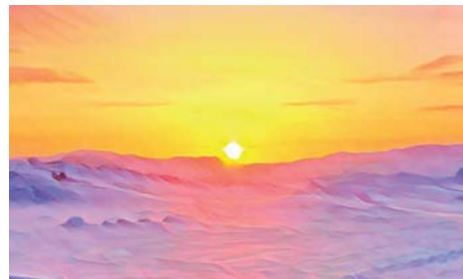
Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Aaqpialuaqtillugu
unnuaq nunguniaqtuq,
nalu uhiqiniq
nuiniaqtuq.**

Even the darkest night will
end and the sun will rise.

*Même la nuit la plus
sombre se terminera et le
soleil se lèvera.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Itqaumayakhaliurlutit
ihuaqtunut inungnut.**

Make memories with the
right people.

*Créez des souvenirs avec les
bonnes personnes.*

Handwriting practice lines with three decorative water droplet icons on the right side.

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Hakugingniqanngitkuvin
aallamik abluriami,
apirilugit taapkua
piqpagiyatit ikayurlutik
hivumuuriangni.**

When you don't have the
strength to take another
step, ask those you love to
pull you.

*Lorsque vous n'avez pas
la force de faire un pas de
plus, demandez à ceux que
vous aimez de vous tirer.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

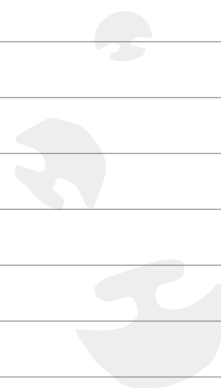


**Tuquffihungniq
aulavaktuq
ilamingnut kinali
upalungaiqhimakpat
mamihariangani.**

**Hivulliriyatit
kinguvaatillu
quviahuutigivaktait
havaliraangavit.**

Trauma travels through
family lines until someone
is ready to heal it. Your
ancestors and descendants
celebrate every time you do
the work.

*Les traumatismes suivent
la lignée familiale jusqu'à
ce quelqu'un décide de
les guérir. Vos ancêtres et
vos descendants célèbrent
toute les fois que vous
travaillez en ce sens.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

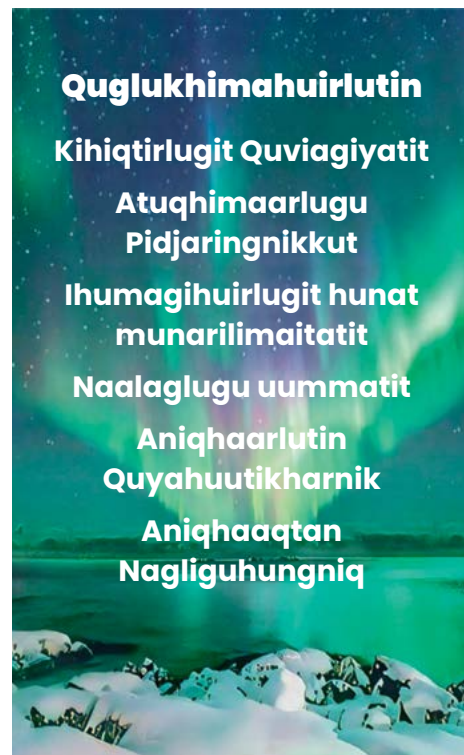
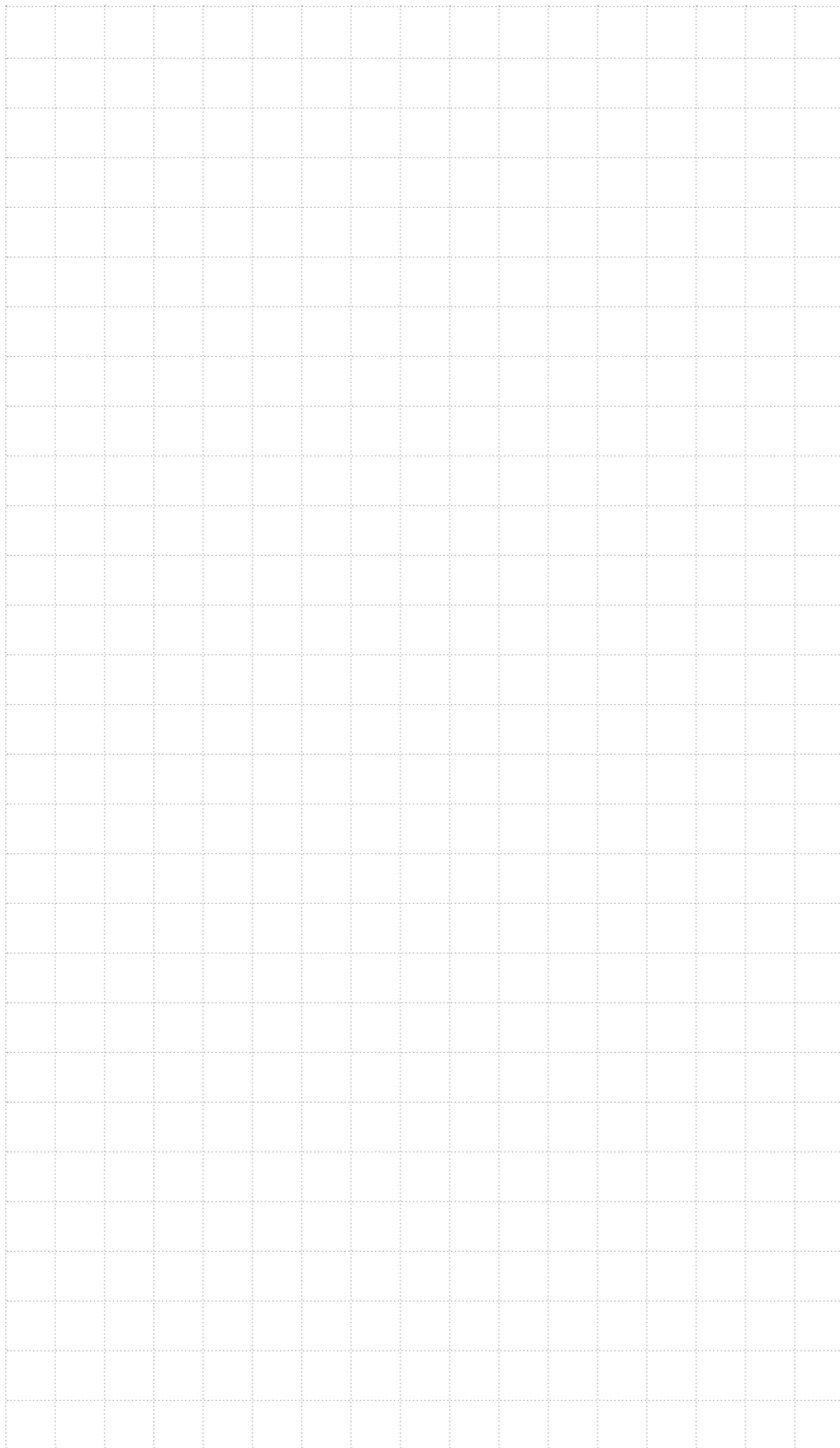
Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Be Calm

Count your Blessings
Practice Kindness
Let Go of what you cannot
control
Listen to your Heart
Breathe in Gratitude
Breathe out Compassion

Soyez calme

Comptez vos bénédictions
Pratiquez la bonté
Laissez aller ce que vous ne
pouvez pas contrôler
Écoutez votre coeur
Inspirez la gratitude
Expirez la compassion

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Ihumaalungniq
naunaiyautaungittuq
humi nipiquqtuyumik,
ayuqhautiqangittumik,
uvvaluuniin akhut
havangnirmik.**

**Naunaiyautaa
qitqani hapkua hunat
ihumaalungnaittumik
uummatingni.**

Peace

It does not mean to be in a place where there is no noise, trouble or hard work. It means to be in the midst of those things and still feel calm in your heart.

Paix

*Elle ne s'atteint pas
seulement dans le silence,
l'action et la détente. La
paix, c'est d'être au milieu
du bruit, de l'ennui ou du
travail et de quand même
garder le calme dans son
coeur.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

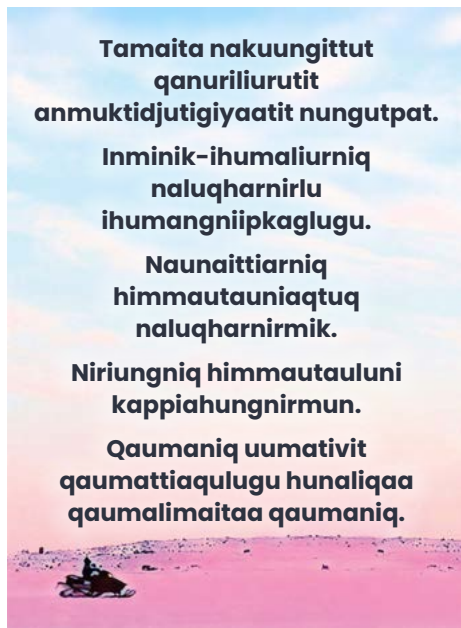
**Tamaita nakuungittut
qanuriliurutit
anmuktidjutigiyaatit nungutpat.**

**Inminik-ihumaliurniq
naluqharnirlu
ihumangniipkaglugu.**

**Naunaittiarniq
himmautauniaqtuq
naluqharnirmik.**

**Niriungniq himmautauluni
kappiahungnirmun.**

**Qaumaniq uumativit
qaumattiaqulugu hunaliqaa
qaumalimaitaa qaumaniq.**



May all the negative energy
bringing you down come to
an end.

May self-judgement and
doubt exit your mind.

May Clarity replace
Confusion

May Hope replace fear.

May the light of your heart
shine so bright that nothing
can dim your glow.

*Que toute l'énergie
négative qui vous rabaisse
prenne fin*

*Que le jugement de soi et le
doute quittent votre esprit*

*Que la clarté remplace
la confusion Que l'espoir
remplace la peur*

*Que la lumière de votre
coeur soit si brillante que
rien ne peut atténuer votre
éclat*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Atautitkkut, tamaita
hivullivut kingumniitut.
'Nutqangaluhi,'
uqaqtut... 'Qun'ngiarlutit
naalakhimalutillu.'
Ilvit piqpaguhuktutit
amigaittuni inungnit.**

Suddenly all my ancestors
are behind me " Be Still"
they say...

" Watch and listen."

You are the result of the
love of thousands.

*Soudainement, tous mes
ancêtres sont derrière moi.*

*« Reste immobile »,
disent-ils...*

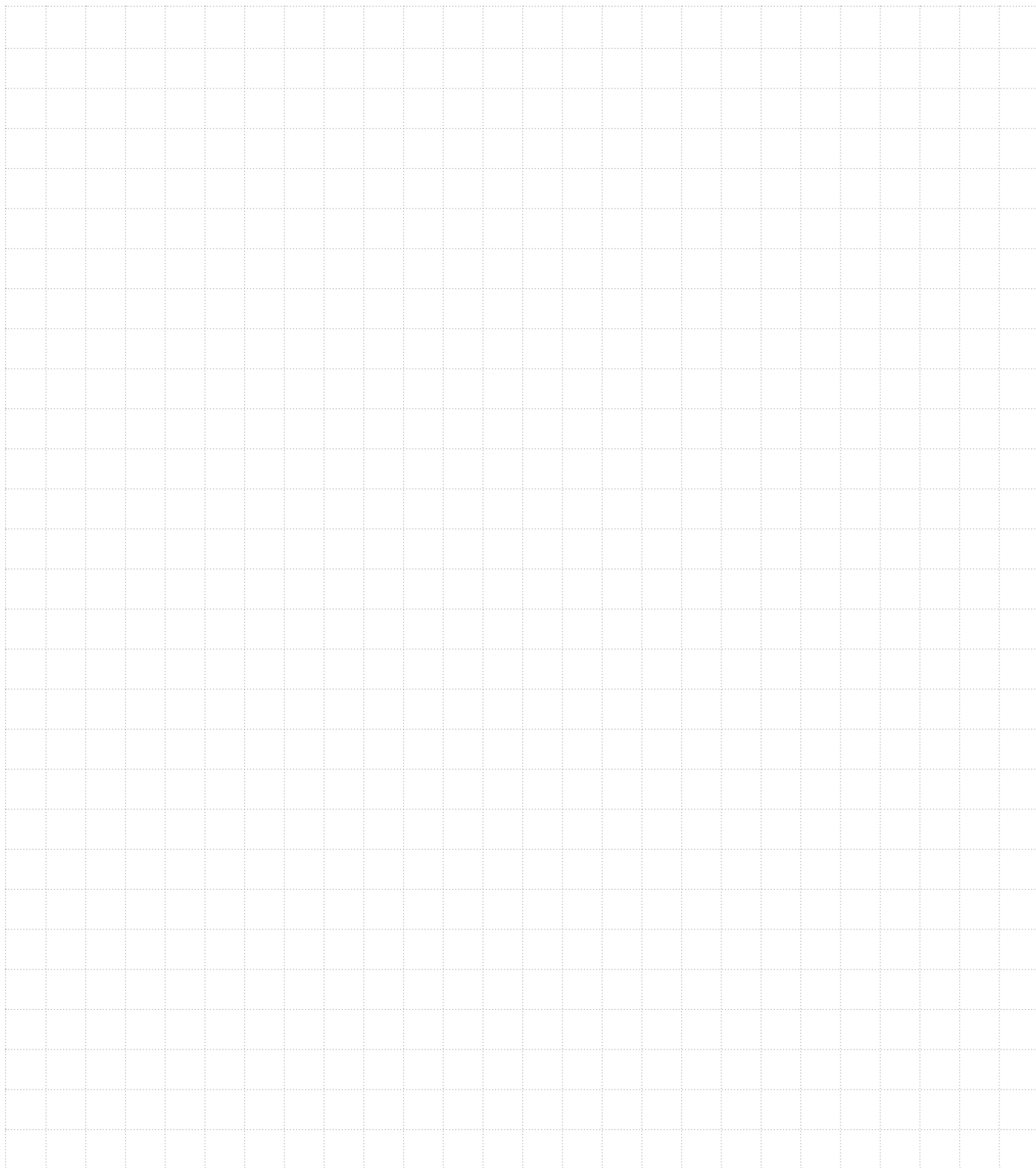
« Regarde et écoute. »

*Tu es le résultat de l'amour
de milliers.*

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Ilihimavit? Ihumaalukkuvit
amigaqhuqhimaittumiglu,
aniqhaaqhimalutit
4 tadjaguinnarmik,
aniqhaaqhimalutit
7 tadjaguinnarmik,
aniqhaaqhimalutit
8 tadjaguinnarmik,
taimailiuqattarlutit atauhialugulu
malruiqturluguluuniit.**

**Una ikayuutauyuq qaritap
auladjutaa 'ningaqhimaluni
uvvaluuniin qimaglugu'
unaguiqhirlutit.**

Did you know?

For anxiety and panic attacks,
breathe in for 4 seconds,
hold your breath for 7 seconds,
exhale for 8 seconds,
repeat once or twice more.

This will cause your nervous
system to shift from fight or
flight mode and to a relaxed
mode.

Le saviez-vous?

*Lors de crisses d'angoisse ou
de panique,
inspirez pendant 4 secondes,
retenez votre respiration
pendant 7 secondes,
puis expirez pendant 8
secondes.*

Répétez une ou deux fois.

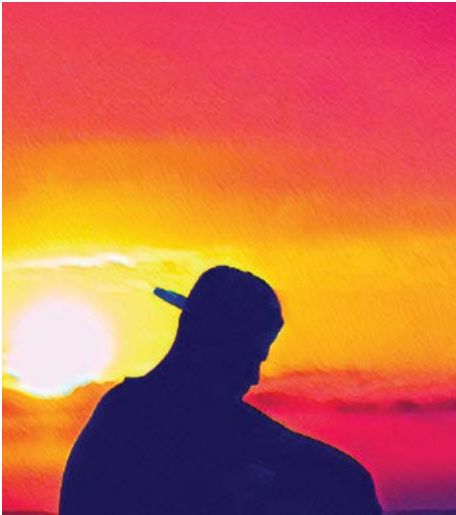
*Cet exercice de respiration
aide votre système nerveux à
passer d'un état de lutte ou de
fuite à un état de détente.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Pittiarlutit, inuit
tamaita takuvaktatit
akimanahuarmata
ilihimanngitarnik**

Be kind, because everyone
you meet is fighting a battle
you know nothing about

*Soyez gentil, parce que
chaque personne que
vous rencontrez mène une
bataille dont vous ne savez
rien*

Lined area for writing, featuring horizontal lines and faint, stylized illustrations of a person's head and shoulders on the right side.

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Hivullivut qin'ngautiyut
qaitqublutit.
Aullaqtitauyutit
kivgaqturiamingnit
inuit. Nutaqiuqtugut
ilingnun unipkaaqqut
aulahimaariangani.**

Our Ancestors prayed for
your arrival. You were sent
to represent our people. We
waited for you so that our
story may continue.

*Nos ancêtres ont prié pour
votre arrivée. Vous avez été
envoyé pour représenter
notre peuple. Nous vous
avons attendu pour que
notre histoire puisse
continuer.*



**Qanuriliurutit
pipkaidjutigiyat
nakuungittumik
ihumagiarnik.**

**Naammagilugu
taimaarlugulu.**

**Ilihimalutit uvvalu
ilaulutit ihumangni
ihumaalungnaittumik.**

Take mental breaks as often as possible. Instead of reacting to every thought, try letting it go. Your reaction is what keeps negative thoughts alive. Think positive. Make peace with it and release it. Be conscious and active in your mental space so that you don't get overwhelmed.

Prenez mentalement des pauses aussi souvent que possible. Au lieu de réagir à toutes les pensées, essayez de les laisser aller. Votre réaction est ce qui entretient les pensées négatives. Essayez de voir les choses de façon positive. Faites la paix avec vos pensées, puis laissez-les aller. Soyez conscient et actif dans votre espace mental afin de ne pas vous sentir envahi.

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

**Taarniit
pittailihimalugu
qangaraalungnittamit
nutqaqtittailugu
qaumaniq
quviahuutikharnik
tadja. Qanurilidjutaa
aniguqtuq.
Huliilukaaruirlutit
hunanik
atuqtauhuiqtunik
quvianaqpiaqtumik
nalvaqhiyaami
hamani tadjalu.**

Don't let the darkness
from your past block
the light of joy in
your present. What
happened is done.
Stop giving time to
things that no longer
exist, when there is so
much joy to be found
here and now.

*Ne laissez pas les
ténèbres de votre
passé bloquer la
lumière de la joie
dans votre présent.
Ce qui est arrivé
est fait. Arrêtez de
consacrer du temps
à des choses qui
n'existent plus, alors
qu'il y a tant de
joie à trouver ici et
maintenant.*

Respirez

Ce n'est pas parce
que vous éprouvez des
difficultés que vous
échouez.



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Naamaktuq unaguhukkuvit.

**Hivituyumik, ayurnaqtumik
aulayutit.**

Akhuuqhahurlutit ilingnik.

**Nalvaaqhiliqtutit nutaamik
unaguiqhiriimi.**

**Itqaumalutit tamaat
aangayaarnaqtunik
atunngitkuvin tukiqaqhuni
MAMITPALLIAYUTIT**

It's ok to feel tired. You have been on a long, rough journey. Don't be hard on yourself. You're discovering a new way to rest.

Just remember that every moment that you are substance-free means that **YOU ARE HEALING.**

- Emily Jane Henry

Vous avez le droit de vous sentir fatigué. Le chemin a été long et difficile. Ne soyez pas dure envers vous-même. Vous êtes en train de découvrir une nouvelle façon de vous reposer. Souvenez-vous que vous ne consommez pas d'alcool ou de drogue, vous contribuez à votre guérison.

- Emily Jane Henry

Aniqhaaktarlutin

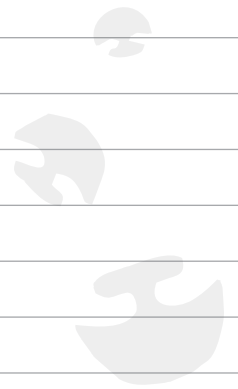
Breathe

Respirez

**Avaliittuq
inuup qanuqtut
ihumagiyanga
ilingnut
ilihimaqqiaqtat
nanminiriyat.
Pittiaqhimalutit
ilingnut.**

The only person whose opinion of you that you will ever truly know for certain is your own. So be as kind as possible to yourself.

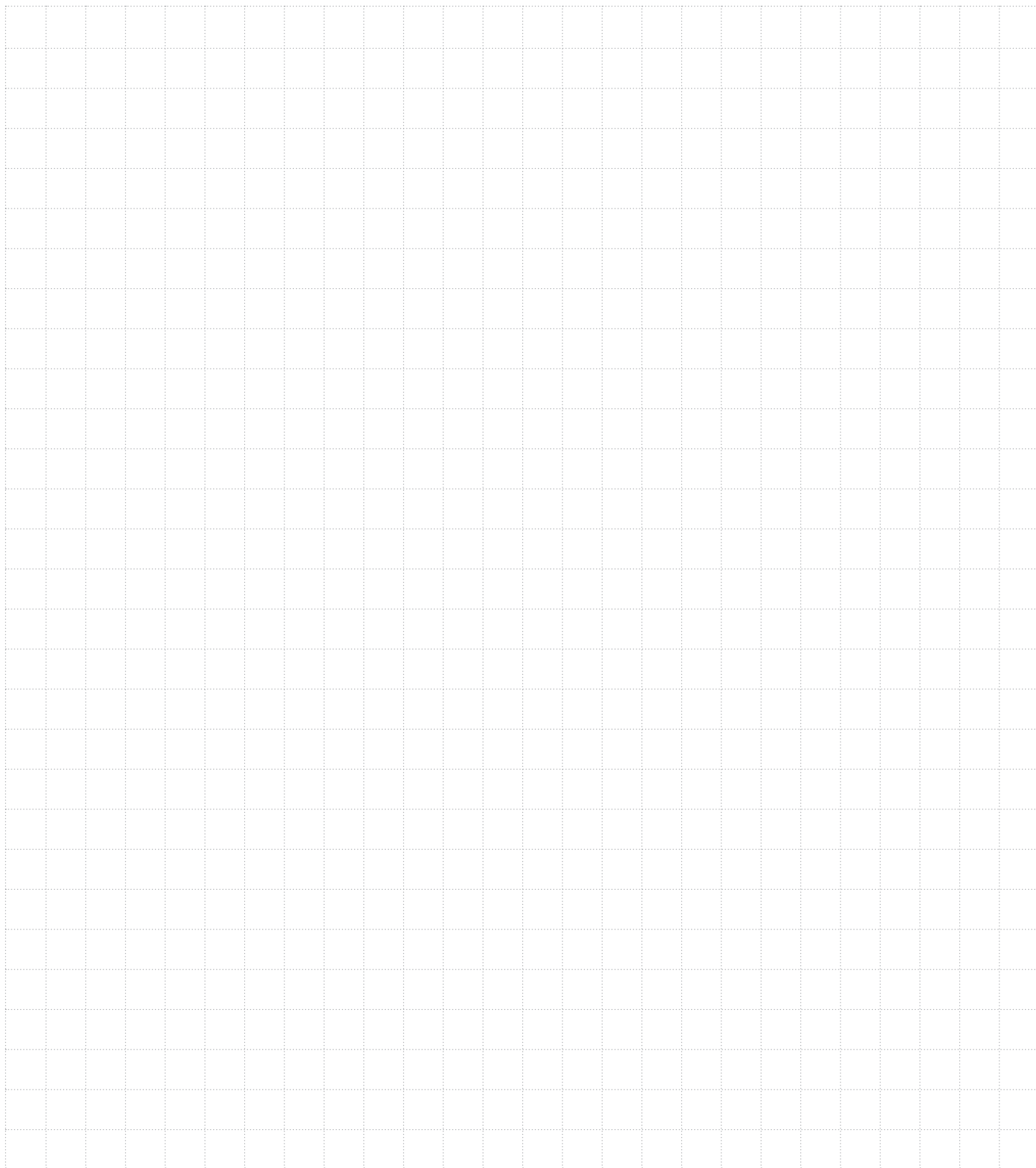
La seule personne dont vous connaissez vraiment l'opinion à votre égard, c'est vous-même. Alors, soyez le plus gentil possible avec vous-même.



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Piyakhauyutit Nipaittumik

Pidjariktukhauyutit

Nutqangayukhauyutit

Amigaqhuqtukhaunngittutit

Piqpagiyauyukhauyutit

Pittiaqtauyukhauyutit

Munariyauyukhauyutit

Iglaqtukhauyutit

Iqitauyukhauyutit

Nagliguhuktukhauyutit

Ihumaluutiqaqtukhaunngittutit

Tamaat piyukhauyutit

You deserve Softness

You deserve Kindness

You deserve Stillness

You deserve Patience

You deserve Love

You deserve Respect

You deserve Care

You deserve Laughter

You deserve Hugs

You deserve Compassion

You deserve Peace

You deserve it all

Vous méritez la douceur

Vous méritez la gentillesse

Vous méritez le calme

Vous méritez la patience

Vous méritez l'amour

Vous méritez le respect

Vous méritez de l'attention

Vous méritez des rires

Vous méritez des câlins

*Vous méritez de la
compassion*

Vous méritez la paix

Vous méritez tout ça

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Ihumagiyungnaiqhugit
pidjutiginngitait
hulidjutitik.
Ihumagiyungnairutit
nutqaqtitait hulidjutitik
ahiruqtirnirmut
uummatinut.**

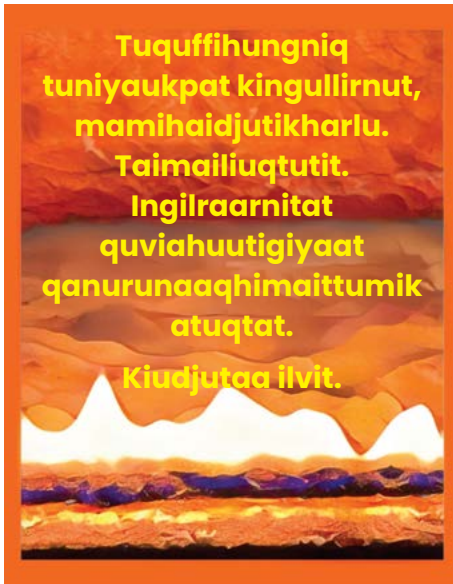
Forgiveness doesn't excuse
their behaviour. Forgiveness
prevents their behaviour
from destroying your heart.

*Le pardon n'excuse pas
leur comportement. Le
pardon empêche leur
comportement de détruire
votre cœur.*

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



If trauma can be passed down throughout generations then so can healing. That is what you are doing. Your ancestors are celebrating this brave journey you are on.

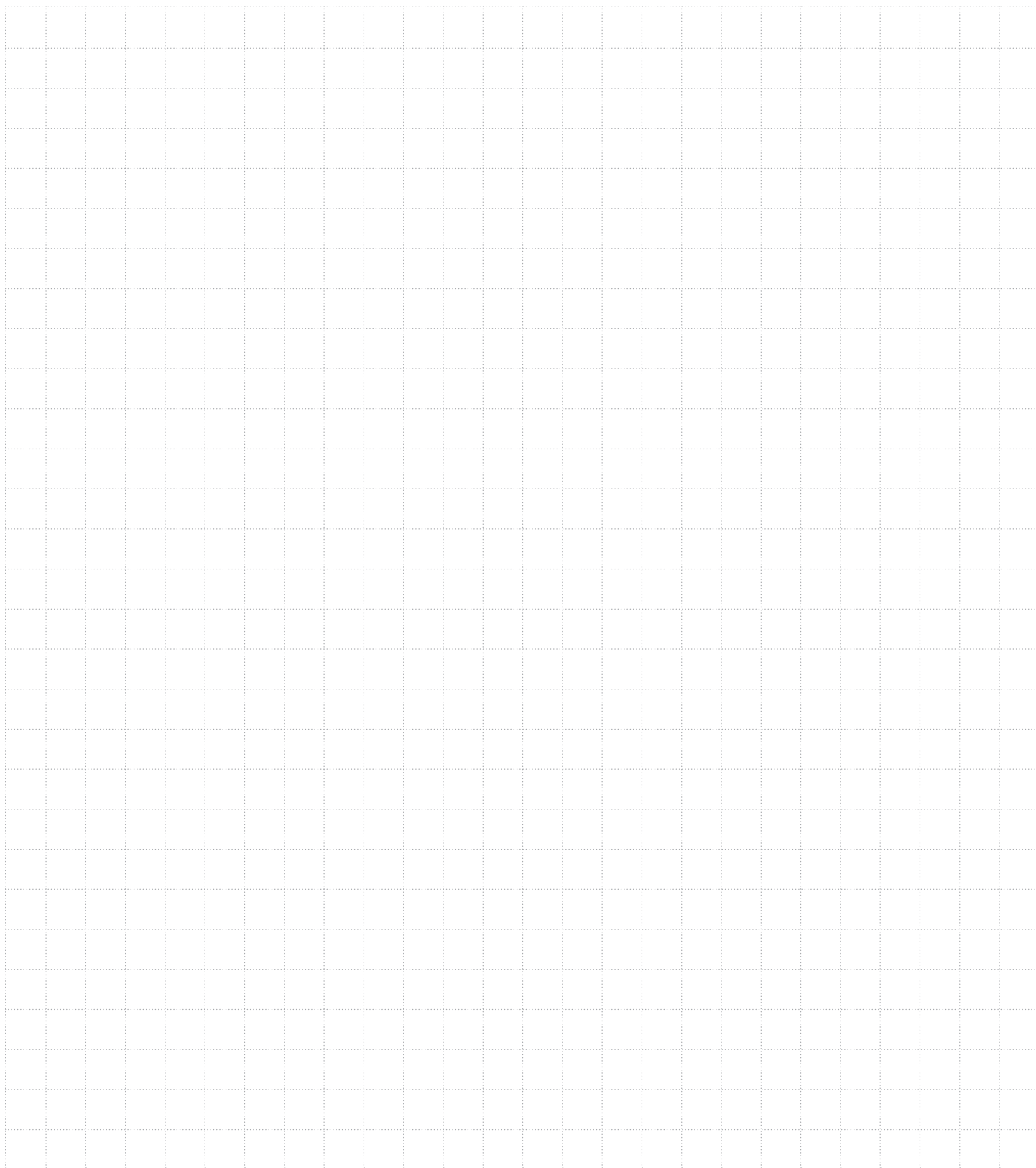
The answer is you.

Si un traumatisme peut être transmis de génération en génération, alors la guérison aussi. C'est ce que vous êtes en train de faire. Vos ancêtres célèbrent le courageux voyage que vous avez entrepris. Vous êtes la réponse.

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Ce sont les petites habitudes.
Comment vous passez vos
matinées. Comment vous vous
parlez. Ce que vous lisez. Ce
que vous regardez. Avec qui
vous passez votre temps. Qui a
accès à vous. Ce sont de
petites habitudes cumulatives
qui changeront votre vie.

Vous êtes la réponse.



Mikiyut idjuhiit.

**Qanuq ublaannuami
hulilukaaqtutit, qanuq
ilingnut uqaqhutit, hunat
taiguaqtatit, hunanik
qun'ngiaqtutit, kimut
ilauqatigiyatit, kitkullu
takuyaaqtaatit. Mikiyut,
amigairyumiyut idjuhiit
aallannguqtirutiginiaqtat
inuuhirnut. Kiudjutaa ilvit.**

It is the small habits.
How you spend your
mornings.

How you talk to yourself.
What you read.
What you watch.

Who you share your time
with.

Who has access to you.
It is small cumulative habits
that will change your life.
The answer is you.



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Iniqtinngittutit.

**Pinniqliaqtutit havaat
havaktauhimmaqtutit
amigaitpiaqhutiglu
angiglivalliadjutikhanik.**

Ihumagiyakhatit.

You are not done. You are
a beautiful work in progress
and have so much more to
become.

You Matter.

*Il n'est pas trop tard.
Vous êtes un magnifique
ouvrage inachevé avec un
avenir qui vous attend.
Vous avez de l'importance.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Mamihayuittugut
avaliittumik, kihimi
nunallaami.**

We do not heal in isolation,
but in community.

*Nous ne guérissons pas
dans l'isolement, mais en
communauté.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Uvani ukiumi
pittiaqhutit ilingnut
aadjiikiikumik
piqpaguhutikkut,
kangiqhimanikkut,
uvvalu
nagliguhungnikkut
tautuktittiyutit
inungnut
piqpagiyangnut?**

What if this year you spoke to yourself with the same loving kindness, understanding, and compassion as you do to those you love the most?

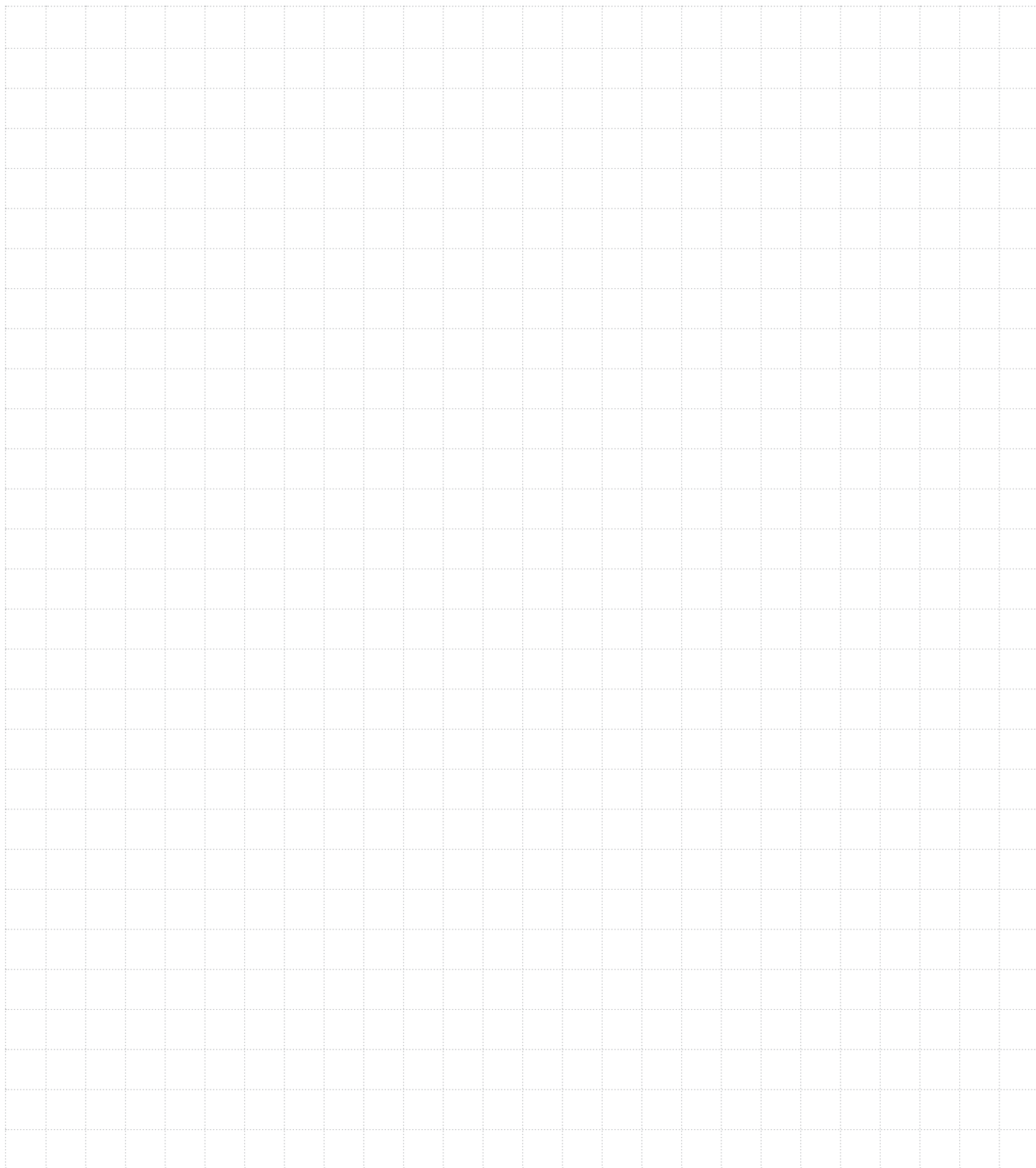
Et si, cette année, vous vous parliez avec la même gentillesse, compréhension et compassion dont vous faites preuve lorsque vous parlez aux personnes que vous aimez le plus?



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Ihumagiyakhatit.
Piqpagiyauyutit.
Avaliinngangittutit.
Ihaarlutin
ikayuutikharnik.**

You Matter.
You are Loved.
You are Not Alone.
Reach out for Support.

*Vous êtes important.
Vous êtes aimé.
Vous n'êtes pas seul.
Demandez de l'aide.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Hivumuuqpiaqhimayutit.
Quvianaraluaqtilluni
quvianaittumiglu,
tikiutiyutit hamunga.
Kangiqhidjutaa hunamik.
Nan'ngariyat taamna.**

You've come far. Through the thick and the thin, you've made it here. That counts for something. You can be proud of that.

*Laissez la croissance être
votre mission. Laissez
la guérison être votre
récompense. Laissez la
liberté être votre objectif.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Piqpagiyauqpiaqtutit.
Amigaitqiyag
ihumagiyarnit.
Avaliinngaaqtutut
iliblutit,
avaliinngayuittutit.**

You are deeply loved. More
than you can ever imagine.
Even if you feel alone at
times, you never are.

*Vous êtes profondément
aimé. Plus que vous
l'imaginez. Même si vous
vous sentez parfois seul,
vous ne l'êtes jamais
vraiment.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



If you water yourself, you will bloom.

Si vous prenez soin de vous,
vous vous épanouirez.

Lined writing area with horizontal lines and three faint, stylized flower icons on the right side.

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

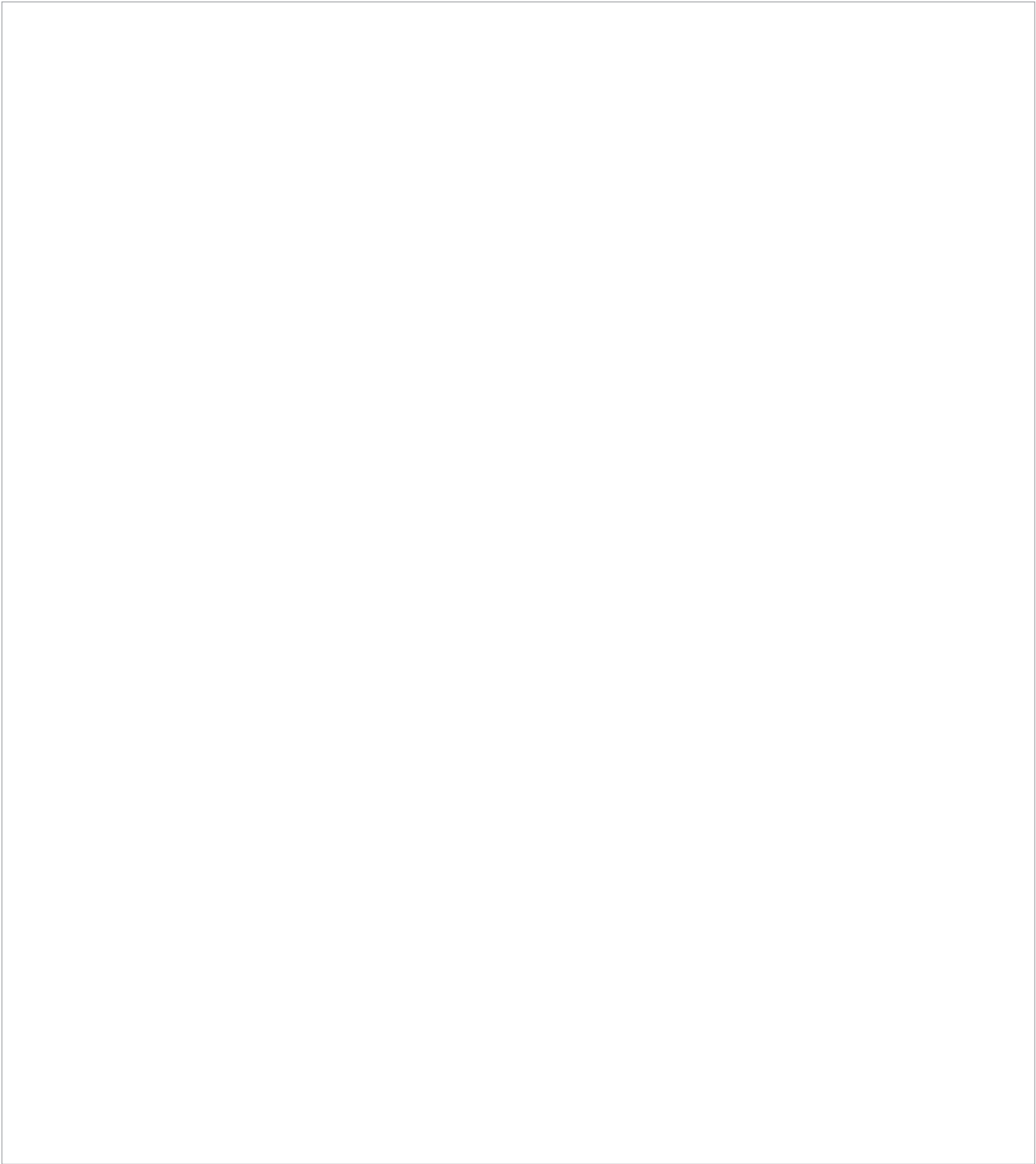




Aniqhaaktarlutin

Breathe

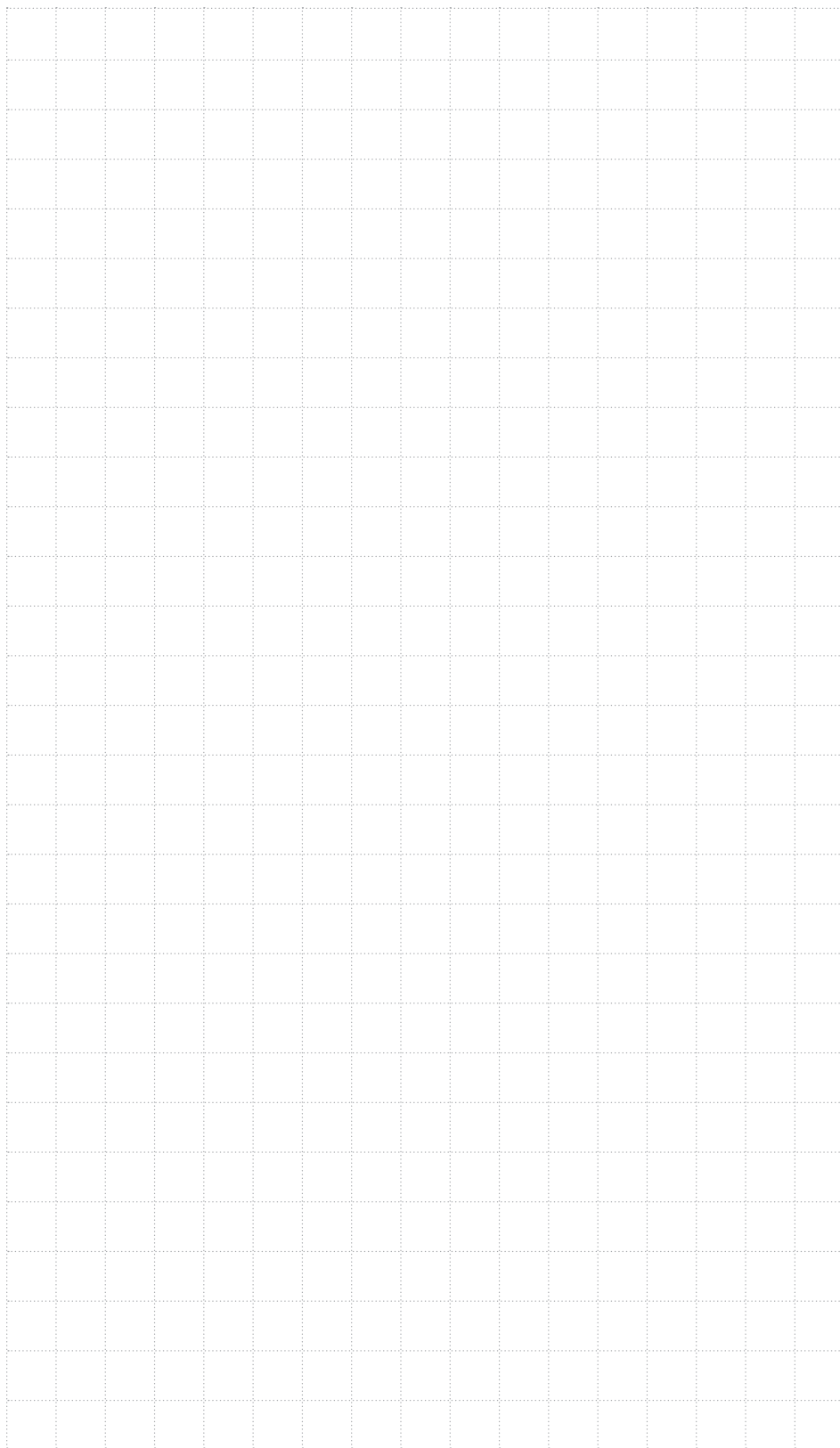
Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Nakuuhiyuittugut
angiyunin ilaiyarnirnin;
Itiqtiqpaktavut, ilaanilu,
aallannguqtiqtaatigut
pittiangnirmut,
pittiaqhimayut inuit.**

We never get over great
losses; we absorb them,
and often, they change us
into kinder, gentler people.

*Nous ne nous remettons
jamais des grandes
pertes; nous les absorbons
et, souvent, elles nous
transforment en personnes
plus douces et plus
aimables.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Do more things that make
you forget to check your
phone.

Faites plus de choses
qui vous font oublier de
regarder votre téléphone.



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

**Kinaliqaak
ilvit, taamna
hakugingniriyat**



No one is you and that is
your power.

*Personne n'est vous et c'est
votre pouvoir.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Anipkarlugu Nikallurnivit

Hukatirlugu uummatit

Mikhiyumirlugu inngummaniq

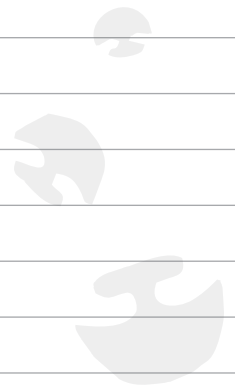
Aniqhaarlugu ihumaalungniq

Aniqhaarlutit nagliguhungnirmik

Release your sorrow
Unclench your heart
Soften your sadness
Inhale peace
Exhale compassion

**Laissez le chagrin partir
Desserrez l'étau de votre
cœur**

*Inspirez la paix
Expirez la compassion*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

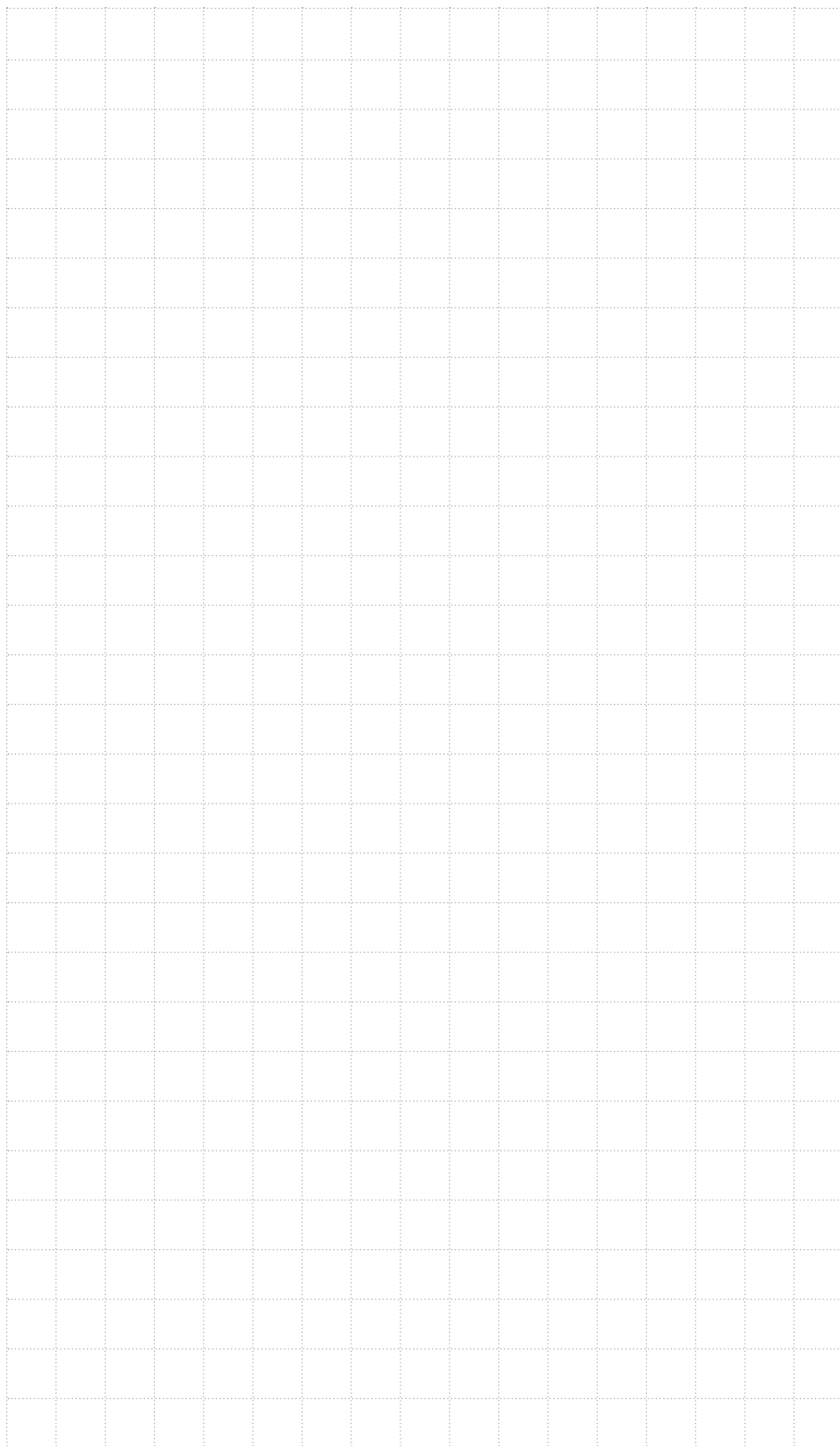
Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Piqpaguhuutit tuniyat
utiffaarniaqtuq ilingnut
amigairyumiluni.**

The love you give will come
back to you multiplied.

*L'amour que vous donnez
vous revient multiplié.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Qaangiutiniaqtara una itqaumalugu:

- Aniqhaaktarluni
- Ihumaluutiginnigatka
- Piqpagiyauyunga
- Una akuniraaluk
pilimaittuq
- Una aniguutiniaqtuq
quviahuffaarniaqtunga



I will get through this by remembering:

- To take Deep breaths
- I am not my anxiety
- I am loved
- This will not last forever
- This will pass and I will feel happy again

Je vais m'en sortir à ma manière :

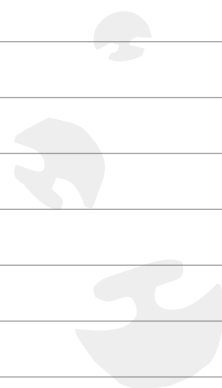
Je respire profondément
Je suis aimée

Je suis aimée

*Je sais que ça va passer et
que je pourrai de nouveau
trouver le bonheur*

J'accepte que ça ne durera pas éternellement

Je ne suis pas mon anxiété



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Ihuinaaqhimahurlutin
aulattittiyaangat
inuuhirnik
piyumayangnik.**

Never feel guilty for building
the life you want.

*Vous ne devez pas vous
sentir coupable de vouloir
construire la vie à laquelle
vous aspirez.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Inuuyaami
ihumaalukhuni
havagiaqtuqhunilu
hakugingniqaraluaqhuni
amigaitut inuit
kangiqhilimaitait.
Nan'ngarilutit ilingnik.
Pittiarlutit ilingnut.**

Living with anxiety, turning
up and doing stuff with
anxiety, takes a strength
most will never know.

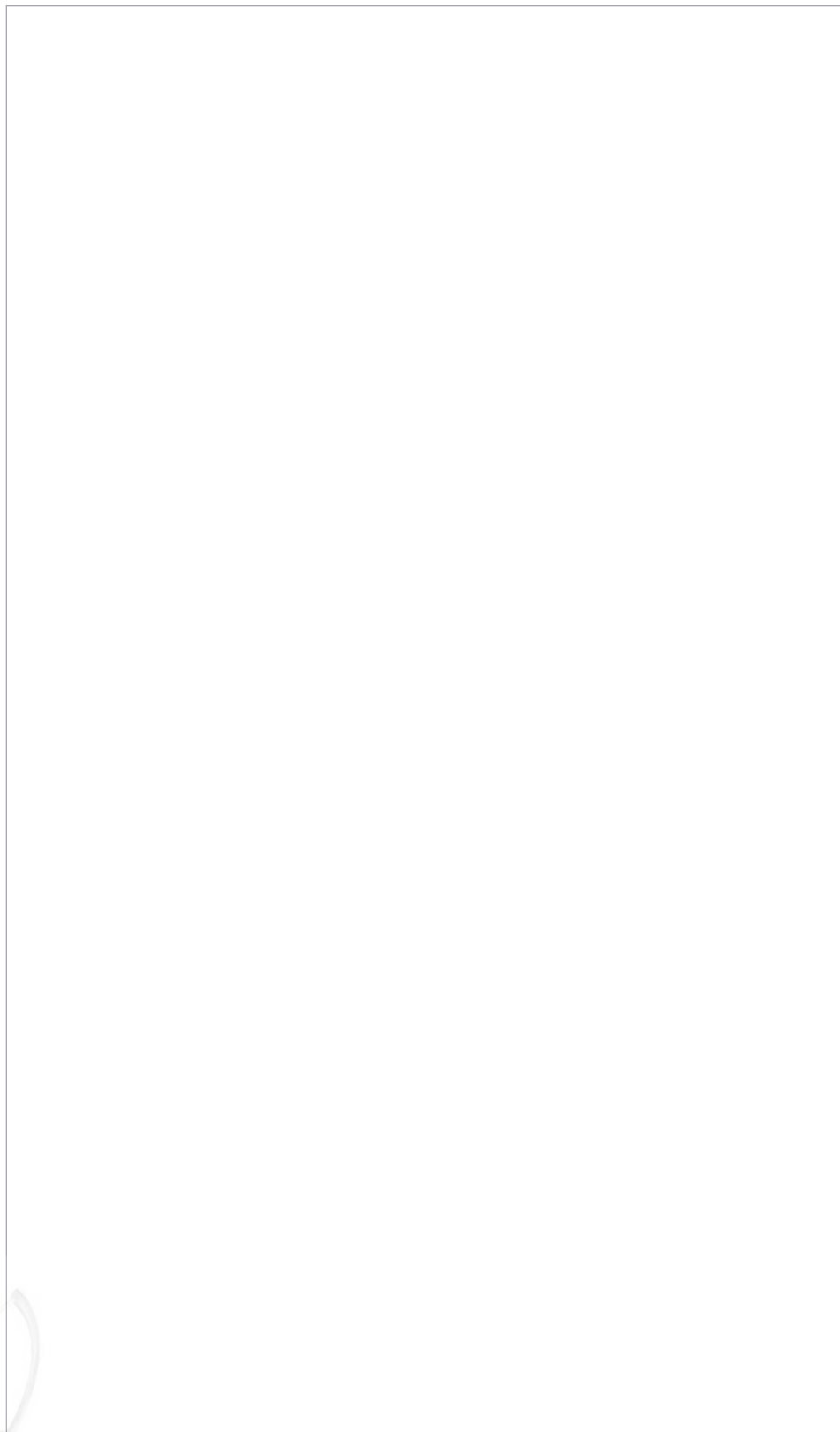
Be proud of yourself.

Be kind to yourself.

*Vivre avec l'anxiété, se lever
avec de l'anxiété et faire
des choses avec l'anxiété
demandent plus de force
que beaucoup ne le
sauront jamais.*

Soyez fier de vous.

*Soyez gentil envers vous-
même.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez





Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

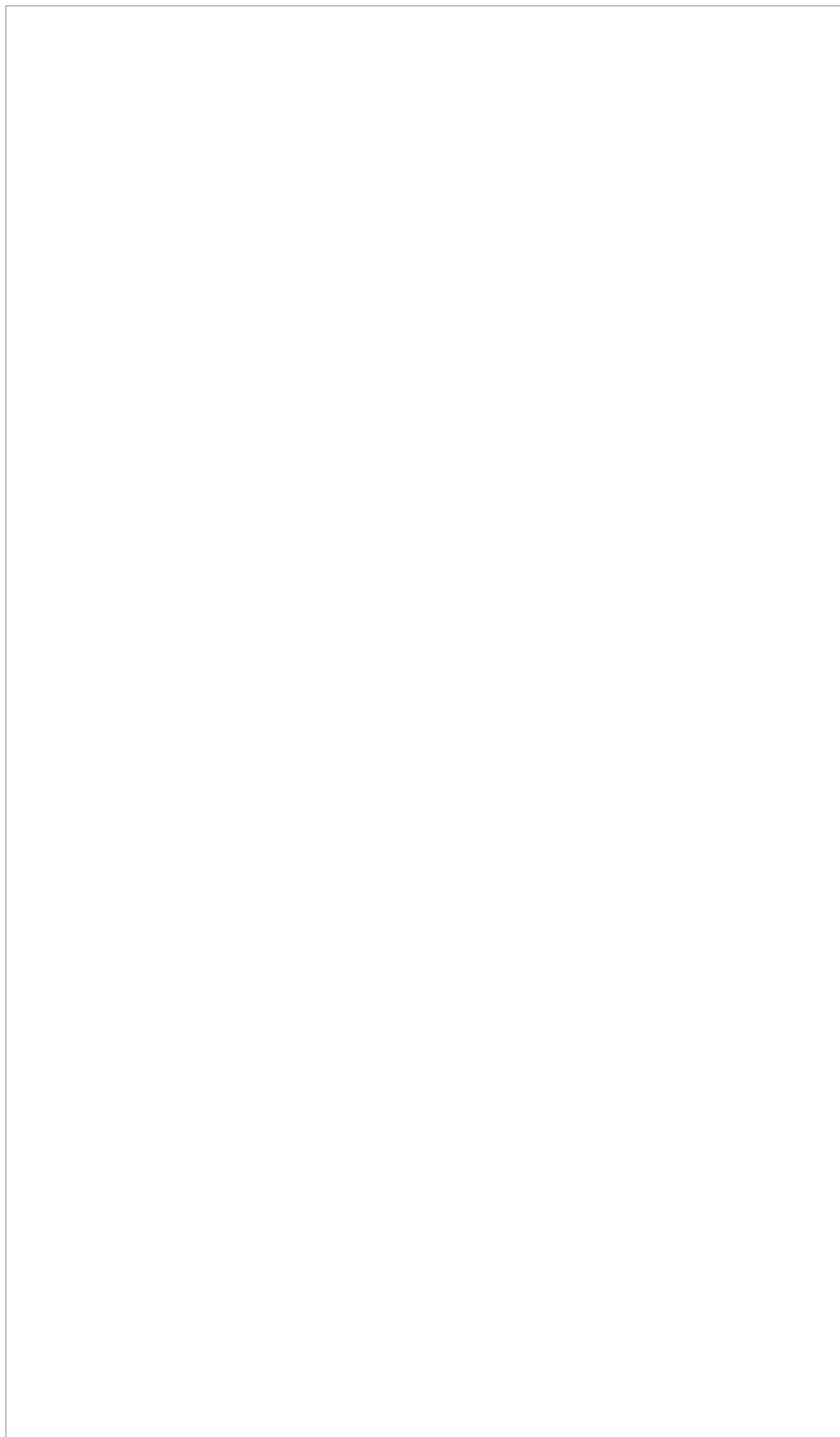
Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal lines. The first line is a solid grey line, and the remaining 19 lines are dashed grey lines.



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



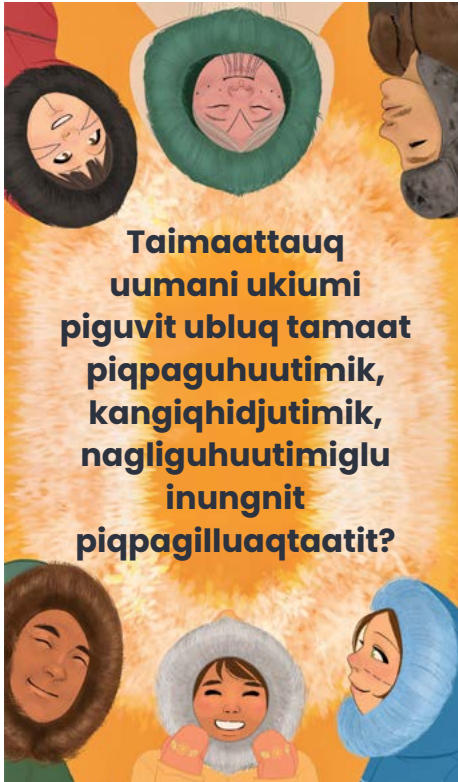
Sometimes the most
productive thing you can
do is rest.

*Parfois, la chose la plus
productive que vous
puissiez faire est de vous
reposer.*

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



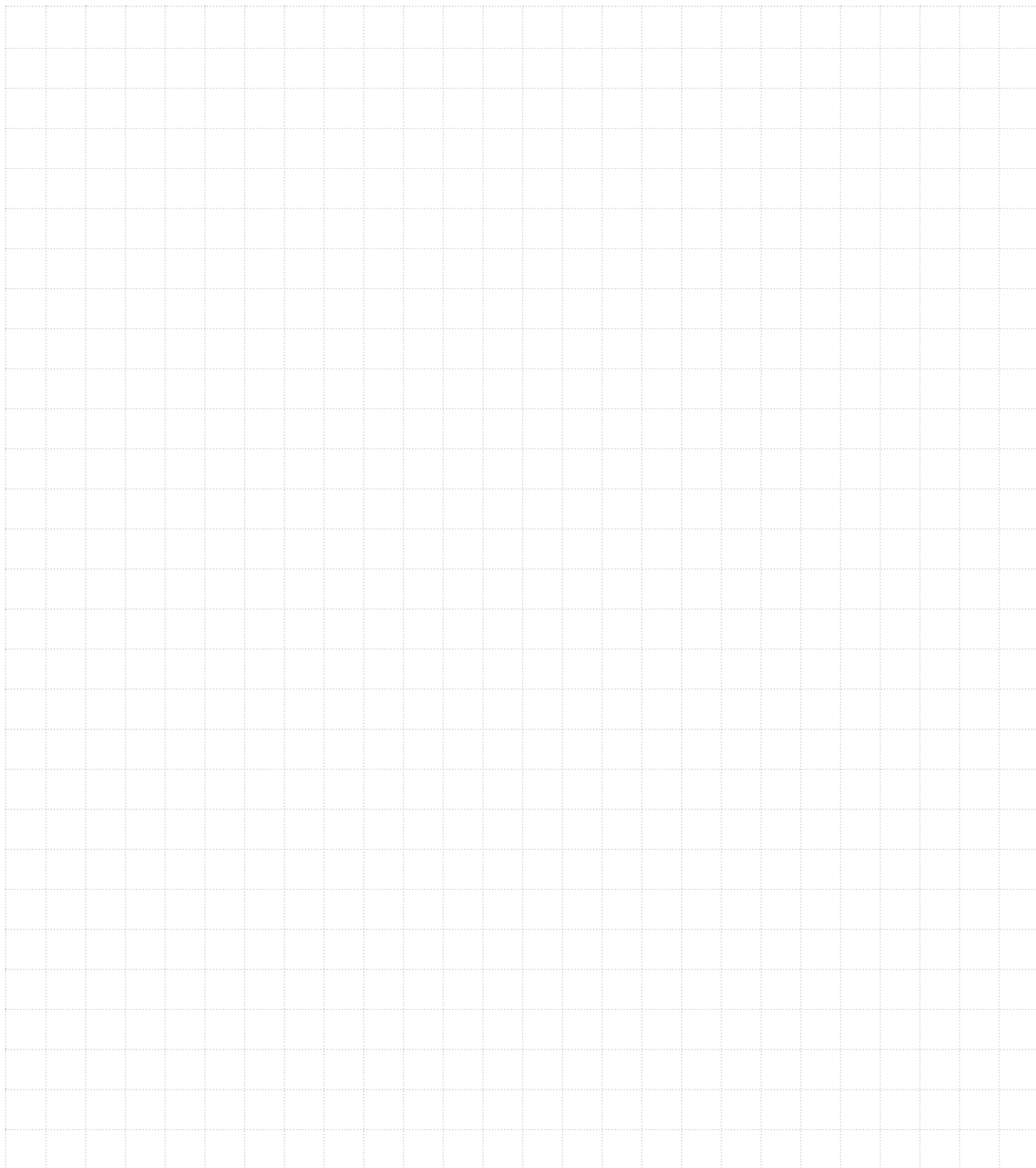
What if this year you took a moment everyday to receive the loving kindness, understanding, and compassion from those that love you the most?

Et si, cette année, vous preniez un moment chaque jour pour laisser entrer l'amour, la compréhension et la compassion des personnes qui vous aiment le plus?

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Hakuingittuq
apiqhiyaami
ikayuqtikhamik.
Taimaittutut aturiami
naniruunmik
tammaraangavit
taarnirmi.**

It isn't weak to ask for help.
It's like using a flashlight
when you're lost in the dark.

*Demander de l'aide n'est
pas un signe de faiblesse.
C'est comme utiliser une
lampe de poche quand
vous êtes perdu dans le
noir.*



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Just wanted to remind you
that the world is a better
place with you in it.

*Nous voulions juste vous
rappeler que le monde est
meilleur avec vous.*

Handwriting practice lines with a faint globe illustration in the background.

Aniqhaaktarlutin

Breathe

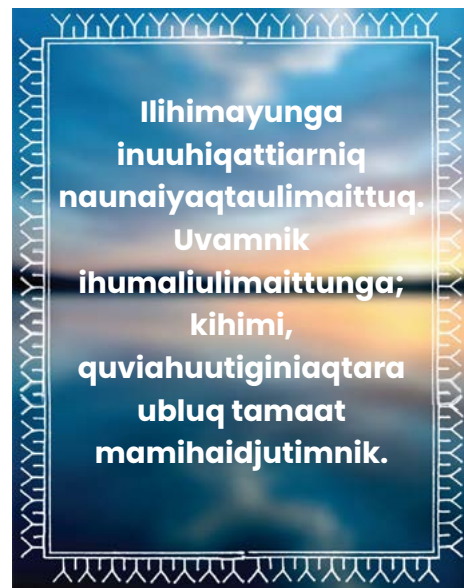
Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



I am aware that my wellness cannot be measured. I will not judge myself; instead, I will congratulate myself for every day of my personal healing.

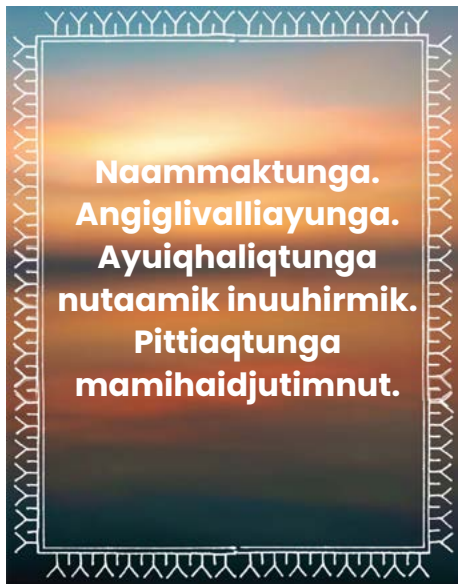
Je suis conscient que mon bien-être ne se mesure pas. Je ne vais pas me juger; je vais plutôt me féliciter pour chaque jour où je guéris.



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



I am safe. I am growing.
I am learning a new way
of life. I am gentle with my
healing.

*Je suis en sécurité. Je
grandis. J'apprends un
nouveau mode de vie. Je
permets doucement ma
guérison.*

Handwriting practice lines with three decorative Inuktitut symbols on the right side.

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Aangayarnaqtunik
aturuiriami tukiqaqtuq
piyumanirmik.
Pittiaruhungnirmut
ikayuqtaatigut
ilitarigiami Hanayi
atan'nguyauyuq,
kihimi havaaqaqtugut
qanuqtut inuuhivut
qanurittaakhaanik.**

Becoming substance-free is being willing to be humble. Humility helps us to understand that the Creator is in charge, but we still have our part to play in how our life unfolds.

-Emily Jane Henry

S'affranchir de l'alcool ou de la drogue, c'est accepter d'être humble. L'umilité nous aide à comprendre que le Créateur est maître, mais que nous avons toujours notre rôle à jouer dans la façon dont notre vie se déroule.

-Emily Jane Henry



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



If trauma can be inherited
from one generation to
the next, then so can love,
resilience, and wisdom.

*Si les traumatismes
peuvent être hérités d'une
génération à l'autre, il en va
de même pour l'amour, la
résilience et la sagesse.*

D:\Tania Gray Designs\
clients\Staples\000 TLS
Nunavik\000 TLS resources\
general graphics\school
poster project 2026\
Inuinnaqtun\IMG_8045.jpg

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

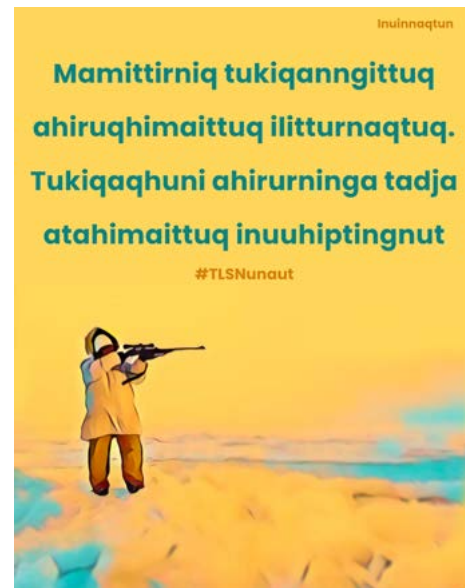
Respirez

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the majority of the page below the header. It is intended for a drawing or a written response.

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Healing doesn't mean the damage never existed. It means the damage no longer controls our lives.

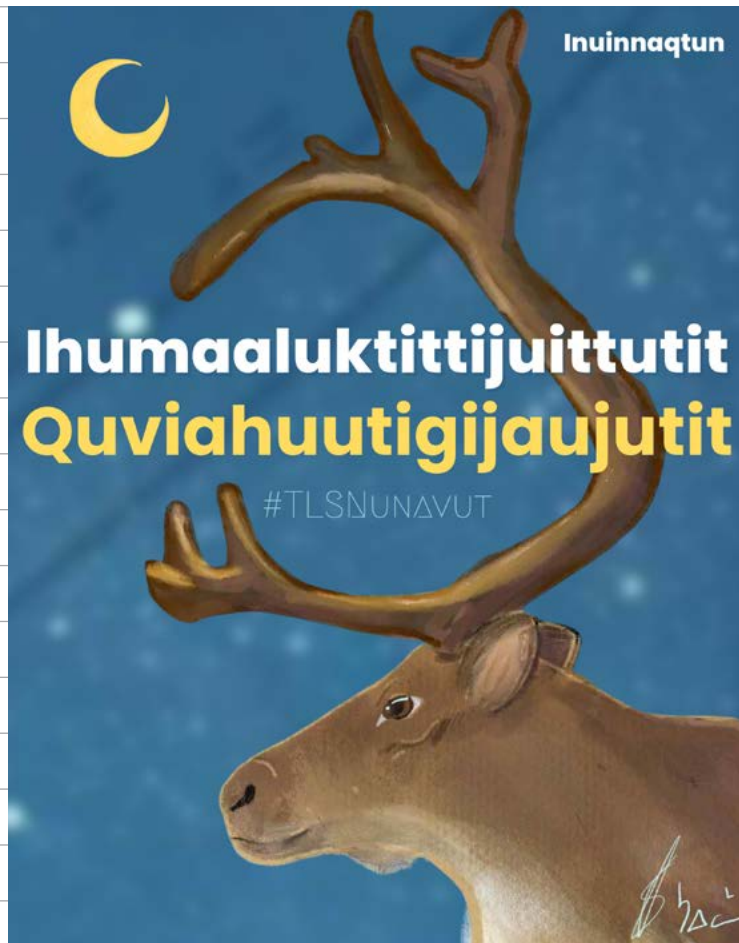
Guérir ne signifie pas que les dommages n'ont jamais existé. Cela signifie que les dommages ne contrôlent plus votre vie.



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

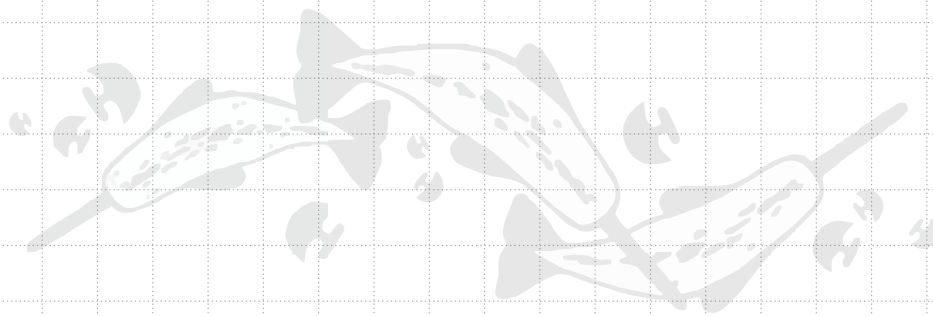
Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

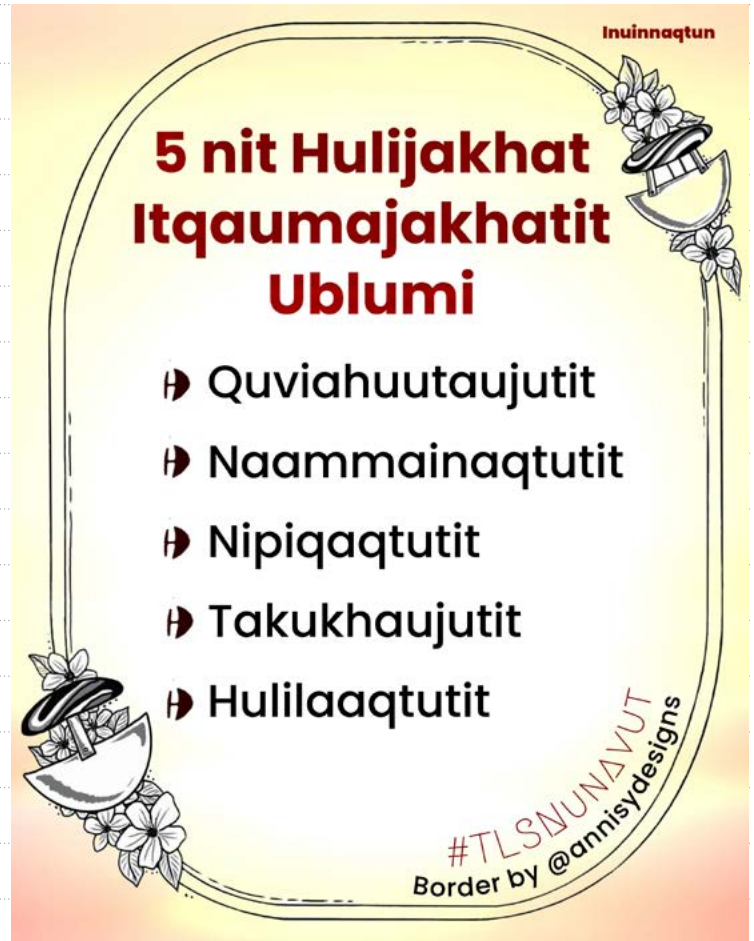
Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



**Hivunikhat ihariagijuq
ilingnik, qangaraalungnitallu
ihariaginngittait**

**Your future needs you,
Your past doesn't**



info@tlsnunavut.org

Inuinnaqtun

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez





Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Inuuhiraangapta
piqpagijaqqut,
ajuiqtukhaunngittugut
inuuluta piqpagijaptingnik
kihiimi inuuluta piqpaginikkut
qimaktamingnik

#TLSNunavut



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Amihuujuut inuit
ilihimattiangittaaat
inmikkut..
Hungmallit
ihumagijakhaqqut
qanuq ihumagijaatit
ilingnut?

Inuinnaqtun

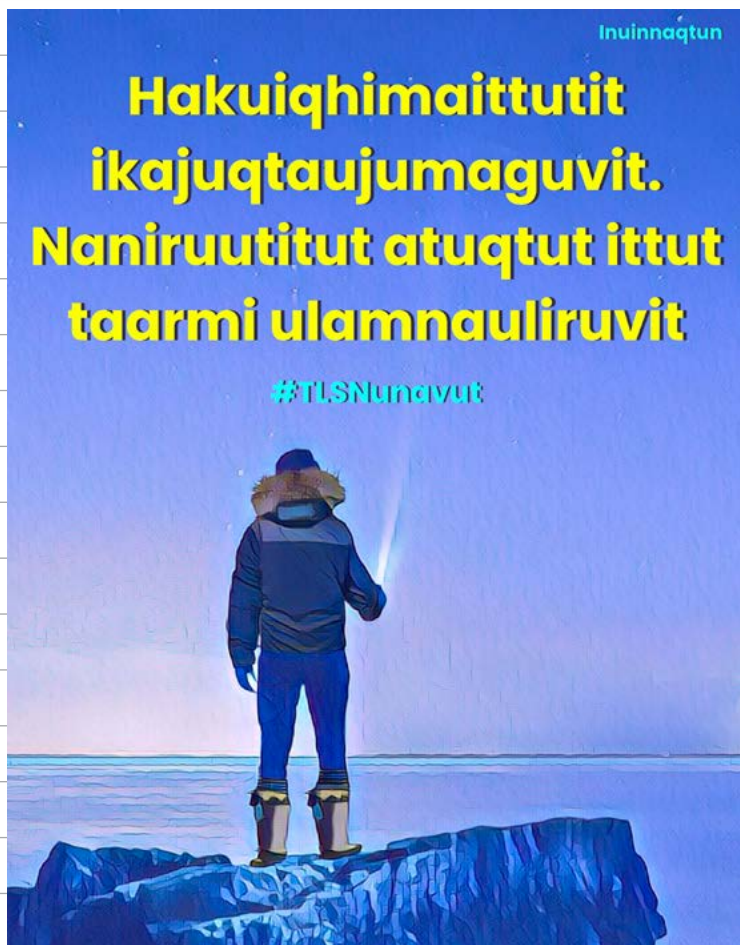
TLS Nunavut



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Inuinnaqtun

5 Itqaumajakhatit Ublumi

- Ilvit nakuuqpiagtutit
 - Ilvit nipiqaqtutit
 - Ilvit takukhaujutit
 - Ilvit ajuittutit
- Ilvit naammainnaqtutit

#TLSNunavut



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



LOVE Trust PEACE
I AM HEALING
MAMIHARNIQ Piqpaguhungniq
This will pass and I will feel happy again
Ilvit Ihumannaghijutit
IT'S OKAY TO SAY NO
QUVIAHUUTAUJUTIT
I AM BRAVE
Pittiarniq
INSPIRED
Inuuhigattiarniq
#TSLNUNAVUT

Hope Identity GRATITUDE FAITH
I am loved PIMATTIARNIQ
YOU ARE NOT YOUR MISTAKES
Ihumaalungnairniq
IT'S OKAY TO ASK FOR HELP
Aniqhaarlutit
The world is a better place with me in it
Nagliguhungniq Hulilaaqtutit
KINDNESS Naammaktunga idjuhimnut
I deserve to be happy
Quviahungniq
It is okay to start again
Inuinnaqtun

Ilvit Uqarvigiguvit Ilingnut Ihumannagtuq

Anighaaktarlutin

Breathe

Respirez



LOVE Trust PEACE The world is a better place with me in it GRATITUDE
I AM HEALING **I am loved** AJUNNGIPPUTIT
YOU ARE NOT YOUR MISTAKES
Identity
Pimmariuvutit
I deserve to be happy
IT'S OKAY TO ASK FOR HELP
This will pass and I will feel happy again
IT'S OKAY TO SAY NO
I AM BRAVE
INSPIRED
FAITH
Hope
KINDNESS
It is okay to start again
#TLSNunavut

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Naammaktuq imaatut...



Ilvit
ajuqhautihimaliqtatit
ubluit



Kisutuinna
kajusiniqanngilat
parnaksimajanut



Angirrait
uimanaqtumiippuq



Aakka
qapaktutit
kisutuinna
taqanarijarnut



Quviatta
kappattutit
inutuuniarnirnut



Nuqqa
qapaktutit
piliriaksanik
tikiutilattisimajaraangavit



Aaq
qiksivaktutit
kigliqaqtittillutit
ilangnut
piqannarijarnullu



Suli
qiksaaktutit



Sivuura
niqarniqsaullutit
qujalinnginniqsaullutik



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Inuinnaqtun

Ilingnit mamiharuvit



**Ilvit mamihaqpagatit inungnut
hanimiittunut, ilatit, nutaqqatit,
kingulliujut nutaqqaita**



**Mamittiqtatigut kinguvaakhavut
atajumut. Una taidjutiaqtuq
kinguvaakhavut mamiharniq**

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Ikpighuutit Arnaunngittut Angutaunngittullu

Angutit
Qanurunaaqtaulaaqtut

Angutit
Tuquffihungniqalaaqtut

Angutit
Pimmarluktitaulaaqtut

Naammaktuq Angutit
Ikajuqtautaaqtut

Angutit
Piqpagijaujaaqtut
Unalu Pittiaqtaulutik

Angutit
Ikajuqtaujaaqtut

Angutit
Mamittiriaqtuqtut

Angutit
Mihingnalaaqtut

Angutit Timingnit
Takujaqut
Ajuqhautilgit

Angutit
Qialaaqtut



TLS Nunavut
Breathe@tlsnunavut.org



Inuinnaqtun

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

Uqaudjaunngitkuvit
qangannguqtumik...



Piqpagijaujutit



Akhuurnaqtutit



Ihumannaqtutit



Hulilaaqtutit



Naammainaqtutit



Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez





Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez





Ilingnit mamiharuvit



**Ilvit mamihaqpagatit inungnut
hanimiittunut, ilatit, nutaqqatit,
kingulliujut nutaqqaita**



**Mamittiqtagatigut kinguvaakhavut
atajumut. Una taidjutiqaqtuq
kinguvaakhavut mamiharniq**

Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez

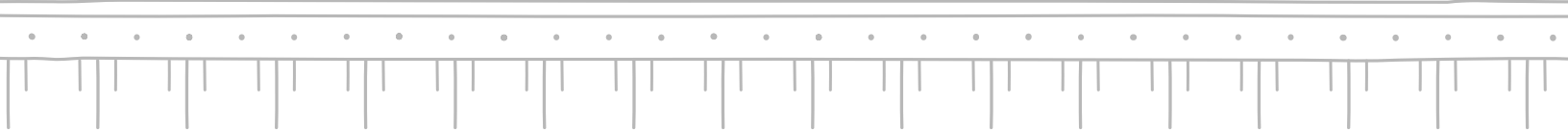


Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez



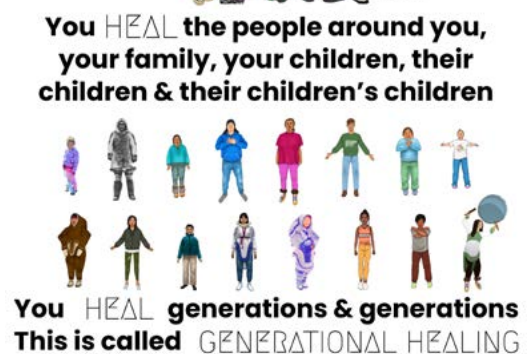
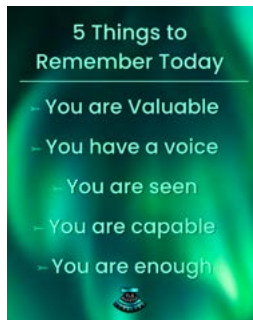
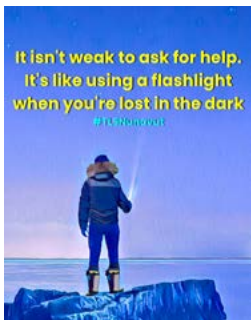
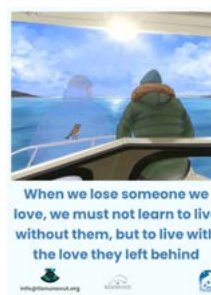
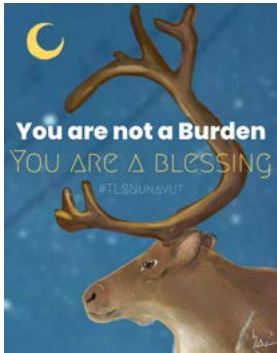


Aniqhaaktarlutin

Breathe

Respirez







Ihuaqhittiaqhimajut titiraujarningit ukunanngat:

Customized illustrations by:

Anisya Noanikhok

Taqqiq

Kyra Kilabuk

Tanya Innaarulik Designs